



RISSENER SPORTVEREIN



Von 1949 e.V.

Wann? 14.4.2018

SHOTOKAN BASICS SEMINAR

- Vom Kihon zu Kata und Kumite -

Inhalte: Vorübungen für das Kihon, Technikausführung, Variationen für ein abwechslungsreiches Training, Kihon als Basis von Kata und Kumite, Eingehen auf Teilnehmerwünsche, Verbesserung des eigenen Karate.

Wir wollen gemeinsam an den Basics arbeiten, es geht nicht nur ums Schwitzen, sondern auch darum Neues zu lernen und auszuprobieren. Offen für alle Graduierungen, wir trainieren gemeinsam. Bitte T-Shirt mitbringen.

Ausrichter: Rissener SV von 1949 e.V., Abt. Karate

Trainingszeiten:

10:00-12:00 – Kihon Basics + Theorie

13:00-14:30 – Kihon für Kumite

15:15-16:45 – Kihon für Kata

Ort: Sporthalle Marschweg 75, 22559 Hamburg

Seminargebühr: 49€

Verpflegung ist im Preis inbegriffen!

**Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt,
um Voranmeldung wird gebeten.**

Tel: 0172-6567756

Email: karate.rissen@gmx.de

Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass Foto- und Videoaufnahmen im Rahmen des Seminars gemacht und veröffentlicht werden.

Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.



mit Philipp-M. Lang 3.Dan

